

**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>31-11</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшениная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>40-66</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
80	<b>Мандарины</b>	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	<b>25-99</b>
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	<b>2-30</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-484,65, Белки-14,61, Жиры-17,69, Углеводы-65,86	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>38-89</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшениная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>40-66</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-36</b>
80	<b>Мандарины</b>	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	<b>25-99</b>
14	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	<b>2-10</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-526,8, Белки-17,3, Жиры-20,26, Углеводы-67,77	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ**

<b><u>Обед</u></b>			
200/16/ 8/2	<b>Свекольник с яйцом , сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-117,52, Белки-3,4, Жиры-7,18, Углеводы-9,75	<b>19-15</b>
50	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-155,01, Белки-5,13, Жиры-14,83, Углеводы-0,22	<b>31-75</b>
106	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <small>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-214,36, Белки-10,12, Жиры-18,46, Углеводы-1,9	<b>51-04</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-12</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-613,2, Белки-20,27, Жиры-40,79, Углеводы-41,17	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом , сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>23-90</b>
55/5	<b>Сосиски отварные с маслом 55/5</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	<b>37-01</b>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <small>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>55-85</b>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>7-36</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>

**Итого за Обед льготный**

Калорийность-656,28, Белки-22,34, Жиры-46,6. Углеводы-36,74

**130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из сырых овощей с пекинск. капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>34-23</b>
100/20	<b>Икра свекольная с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-152,49, Белки-4,39, Жиры-9,9, Углеводы-11,27	<b>22-43</b>
250/15/ 20/10/2	<b>Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	<b>37-67</b>
108/50	<b>Голубцы с мясом и рисом в соусе смет. - томат. (свин.)</b> <i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>	Калорийность-252,27, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	<b>64-71</b>
50/50	<b>Рыба тушеная с овощами (треска)</b> <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	<b>106-01</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
80	<b>Биточек "Загадка"( свин.)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	<b>105-66</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-61</b>
75/10	<b>Рулетик с маком и шоколадом</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, масло сливочное, яйцо столовое, маковая начинка, сахар - песок, соль, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-347,79, Белки-7,99, Жиры-13,26, Углеводы-49,19	<b>51-21</b>
75	<b>Сочни северные с курицей</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>36-33</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>44-64</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-43</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023